



## チバソムの専門家より「おうちゴハン」のヒント



食事はリラックスして、友達や家族と一緒に楽しむ時間です。おうち時間が定着し、「美味しいおうちゴハン」も増えた一方、家呑みが習慣化され、時間があるが故に飲み過ぎてしまい、ホームパーティーでは、日頃の健康的な食習慣を忘れてしまうこともあります。この楽しい時間を、健康に過ごすことができるヒントをアドバイスします。

消化管には何十億ものバクテリアがいて、これらのバクテリアは腸から脳にメッセージを運ぶ神経伝達物質の生産に役立ちます。セロトニンとドーパミンは神経伝達物質の代表であり、どちらも睡眠、食欲、衝動制御など精神に良い影響を与えます。セロトニンの上昇は、気分を高め、逆にセロトニンとドーパミンの不足は、気分の落ち込みや鬱につながる可能性があります。

健康的な食品は腸内の善玉菌を増殖させ、神経伝達物質の生成にプラスの効果をもたらします。一方、甘いおやつやジャングルフードの取りすぎや、アルコールの飲み過ぎは腸内炎症を起こす可能性があり、気分を高める神経伝達物質の生成が困難になります。

気分を良くする神経伝達物質を強化しながら、おいしいパーティーフードを楽しむために役立つ主要な栄養素と食品をご紹介します。

### 1. 発酵食品

プロバイオティクスは腸内で成長する健康なバクテリアをサポートする生き物です。この健康なバクテリアの増加に伴い、神経伝達物質の生成が促され、最終的に脳内のセロトニンの生成が改善されます。ヨーグルト、味噌、テンペ、ザワークラウト、キムチ、ケフィア、コンブチャなどがあります。

プレバイオティクスは、有益な腸内細菌に栄養を与えて繁殖させるのに役立つプロバイオティクスに不可欠で、プレバイオティクスは、オオバコ、豆、レンズ豆、全粒穀物、キクイモなど、食物繊維と難消化性デンプンが豊富な多くの食品に自然に含まれています。



## 2. 脂質の多い魚

脂質の多い魚はオメガ 3 とビタミン D を多く含みます。オメガ 3 は、血流の改善やコレステロール値の低下に加え、記憶力を向上させ、気分を改善し、セロトニン放出を促進する役割も果たします。ビタミン D は細胞のシグナル伝達と脳の発達に重要な役割を果たしています。

## 3. ナツツと種子

ナツツと種子は、植物由来のタンパク質、健康的な脂肪、ミネラル、繊維が含まれています。繊維は炭水化物の消化と吸収を遅らせる効果があり、砂糖の血中への放出スピードを抑えます。エネルギーレベルが安定すると、神経過敏や気分のむらを抑える効果があります。またナツツは、セロトニン生成の前駆体、アミノ酸のトリプトファンを含みます。

## 4. ダークチョコレート

ダークチョコレートには健康に良いフラボノイドが豊富に含まれており、脳への血流を促進し、炎症を軽減し、脳全体の健康を促進します。またフラボノイドは脳で使用される化学物質であるドーパミンをノルエピネフリンに変換するのに役立ちます。これは、警戒心の上昇と気分の高揚に関連しています。ダークチョコレートは、気持ちを落ち着かせる化合物も放出します。ただしダークチョコレートには糖度が高いものがあることに注意し、少なくともカカオ含有 75%をお勧めします。

これらの材料からチョイスしてパーティーやおうちごはんためのメニューを考えましょう！

By Chiva-Som Health & Wellness Advisor

### オメガ3とビタミンDたっぷり チバソムのトムソム レシピ

#### 材料：1人分

ホワイトペッパー 12 粒、レモングラス（刻む）1 本、コリアンダーの根 1 束、エシャロット（刻む） 4 個、ベジタブルストック 750ml、生姜 5 片（スライス）、スズキやハタなどの魚 30g、チコリー（縦半分） 2 個、味噌 大さじ 2、タマリンドサイダー 大さじ 2、飾り用 生姜・エシャロット・赤唐辛子

#### 作り方:

1. すり鉢でホワイトペッパー、レモングラス、コリアンダーの根、エシャロットを細かくすりつぶしペースト状にする
2. フライパンに 1 を入れ中火で香りが出るまで炒める
3. ベジタブルストックと生姜を加え沸騰させる、沸騰後弱火で 10 分煮る
4. 魚とチコリーを加えさらに 10 分煮る
5. 味噌とタマリンドサイダーで味付けする
6. 器にスープと一緒に盛り生姜、エシャロット、赤唐辛子を飾る

